Mengapa Tekanan Darah Tinggi, Denyut Nadi Rendah?

TAK sedikit yang bingung. Bertanya: "Kenapa tekanan darah tinggi tetapi denyut nadi rendah?"

Asisten dokter bersertifikat yang bekerja di kardiologi Orlando Health Heart & Vascular Institute, Helen Chen MCMSc PA-C meninjau masalah tersebut.

"Tekanan darah tinggi dengan denyut nadi rendah berarti darah memberi tekanan lebih besar pada pembuluh darah, sementara jantung berdetak lebih lambat," ungkapnya ditulis Rachel Nall MSC CRNA di healtline.com.

Penyebabnya, obat-obatan tertentu. Namun bisa mengindikasikan sesuatu lebih serius.Tekanan darah dan denyut nadi adalah dua pengukuran yang dapat digunakan dokter memantau jantung dan kesehatan secara keseluruhan. Meski serupa, keduanya dapat memberi tahu hal yang sangat berbeda tentang apa yang terjadi di tubuh.

Denyut nadi --juga disebut denyut jantung-- mengacu jumlah kali jantung berdetak dalam satu menit. Pengukuran denyut nadi yang umum berkisar dari 60 hingga 100 denyut per menit. Sementara tekanan darah ukuran kekuatan yang diberikan darah pada pembuluh darah.

Para ahli biasanya menyarankan menjaga tekanan darah pada 120/80 atau lebih rendah. Bila memiliki tekanan darah tinggi dengan denyut nadi rendah, berarti darah memberikan tekanan meningkat pada pembuluh darah. Namun jantung berdetak kurang dari 60 kali per menit.

Sistem Kelistrikan

APA hubungan antara tekanan darah tinggi dan denyut nadi rendah? Mempertimbangkan bagaimana denyut nadi dan tekanan darah, bisa memengaruhi satu sama lain. Anggap denyut nadi sebagai sistem kelistrikan, dan tekanan darah sebagai saluran pipa.

Denyut nadi sebagian besar dikontrol impuls listrik. Impuls-impuls ini mengalir melalui jantung, memberi tahu bilik-bilik jantung untuk berdetak pada waktu yang sama. Olahraga, stres, ketakutan, dan faktor-faktor lain dapat mempercepat denyut nadi. Tidak banyak bergerak dapat memperlambat.Sistem kelistrikan ini merangsang gerakan pemompaan yang menggerakkan sistem perpipaan jantung.

Jika pipa atau pembuluh darah tidak tersumbat, darah akan mengalir dengan mudah melaluinya. Jika pembuluh darah menyempit atau mengalami penyumbatan, jantung harus bekerja lebih keras atau berdetak lebih cepat untuk memompa

ILUSTRASI JOS

darah. Hal ini menyebabkan tekanan darah tinggi. Bila tekanan darah dan denyut nadi tidak seimbang, jantung akan tegang.

Mungkin juga mengalami berbagai gejala, termasuk kebingungan, kesulitan berolahraga, pusing, pingsan atau hampir pingsan, kelelahan, sesak napas. Dalam kasus yang sangat ekstrem, detak jantung rendah dan tekanan darah tinggi dapat menyebabkan serangan jantung.

Apa yang menyebabkan tekanan darah tinggi dan denyut nadi rendah?

Beberapa hal dapat menyebabkan kombinasi tekanan darah tinggi dan denyut nadi rendah. Jaringan jantung menebal. Tekanan darah tinggi jangka panjang berpotensi menyebabkan denyut nadi rendah. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan jaringan jantung berubah bentuk. Misalnya, jaringan tersebut dapat menjadi lebih tebal karena berusaha untuk berdetak lebih kencang. Jaringan yang menebal ini akan lebih sulit menghantarkan impuls listrik.

Akibatnya, denyut nadi mungkin melambat karena butuh waktu lebih lama untuk menghantarkan impuls listrik.

Cedera otak traumatis atau pendarahan di sekitar otak juga dapat menyebabkan kombinasi tekanan darah tinggi dan denyut nadi rendah. Baik cedera maupun pendarahan meningkatkan tekanan pada otak, yang menyebabkan sesuatu yang disebut refleks *cushing*.

Gejala refleks *cushing* meliputi detak jantung lambat, tekanan darah sistolik tinggi, pernapasan tidak teratur atau sangat lambat.

Refleks *cushing* kondisi yang berpotensi mengancam jiwa. Jika mengalami cedera kepala dan melihat gejala-gejala ini, segera hubungi dokter.

Perlukah khawatir tentang tekanan darah tinggi dan denyut nadi rendah?

Jika mengonsumsi obat tekanan darah dan memiliki tekanan darah yang sedikit tinggi serta denyut nadi yang rendah, hal ini umumnya tidak perlu dikhawatirkan.

Namun, jika tidak mengonsumsi obat apapun, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk mengetahui yang terjadi. Hal ini terutama berlaku jika Anda memiliki gejala denyut nadi rendah, seperti pusing atau sesak napas.

Denyut nadi normal adalah 60 hingga 100 kali per menit, karena jantung kebanyakan orang perlu berdetak pada kecepatan ini untuk memompa cukup darah ke seluruh tubuh mereka.

Beberapa orang mungkin hanya memiliki denyut nadi yang lebih rendah. Contohnya termasuk atlet atau mereka yang sangat bugar. Mereka telah melatih otot jantung mereka agar lebih kuat. Hasilnya, jantung mereka memompa lebih efektif, artinya tidak perlu berdetak terlalu sering.

Olahraga juga dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara. Jadi, jika berolahraga secara teratur, denyut nadi mungkin rendah secara alami dan tekanan darah mungkin lebih tinggi setelah berolahraga.

Tekanan darah tinggi dan denyut nadi rendah cenderung terjadi saat mengonsumsi obat untuk tekanan darah tinggi. Namun, hal itu juga dapat menjadi tanda cedera serius atau tekanan darah tinggi yang tidak diobati.

Dokter bisa membantu menentukan apakah ada hal yang perlu dikhawatirkan berdasarkan riwayat medis dan gejala. **(Lat)**

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

PIJAT BAYI

Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak

dr Aninda Dian Anggraeni

SAAT ini pijat bayi bukan sekadar tren. Pijat bayi memang memberikan beragam manfaat. Manfaat pijat bayi tidak hanya bisa didapatkan dari pemijatan oleh tenaga profesional di pusat perawatan bayi atau spa bayi, juga bisa diperoleh dari pemijatan yang Anda lakukan sendiri di rumah.

Semua orang mungkin mengetahui, pijatan memiliki manfaat positif bagi bayi, salah satunya memperkuat *bonding* atau ikatan bayi dan orangtuanya, terutama ibu. Lebih dari itu, pijatan rutin dari ibu pada bayi ternyata juga bisa memberi dampak positif terhadap tumbuh kembang mereka.

Manfaat dari pijat bayi sebagai salah satu langkah preventif memantau tumbuh kembang anak. Artinya, tumbuh kembang sikecil dapat terpantau melalui gerakan dan kebiasaannya. Melalui pijat bayi ini, orang tua akan mendapatkan informasi mengenai tahapan tumbuh kembang anak yang seharusnya dicapai sesuai usia sikecil. Sebelum dilakukan pijat bayi, orangtua pasien akan sedikit ditanya tentang kebiasaan sikecil, hal ini untuk mengetahui apakah ada hambatan dalam tumbuh kembang. Jika terdapat hambatan pada sikecil, terapis pijat bayi akan memberikan tips langkah apa yang harus diambil oleh orangtua.

Sebenarnya pijat bayi dapat dilakukan oleh siapa saja, baik oleh orang tua (ibu atau ayah), tenaga terlatih dan anggota keluarga lainnya yang sudah memahami prinsip-prinsip dalam pijat bayi. Teknik pijat bayi bisa kita lihat di video-video pijat bayi yang direkomendasikan dokter di media sosial. Hal penting yang harus diingat, memberikan stimulasi sentuhan/perabaan bukan kekuatan.

Pijat bayi dilakukan saat suasana santai dan rileks. Harapannya bayi akan merasa nyaman dan mendapatkan pengalaman yang menyenangkan. Lakukan pijat bayi saat bayi dalam kondisi rileks, jangan lakukan ketika bayi kenyang atau habis menetek, atau saat lapar. Atau saat bayi rewel karena mengantuk atau kegerahan.

Selain itu beberapa hal yang harus diperhatikan saat memijat bayi antara lain: jangan memijat bayi setelah minum atau makan, jangan membangunkan bayi hanya untuk pijat, jangan memijat bayi saat sakit, jangan memaksa posisi tertentu saat pemijatan, jangan memijat dengan kuku panjang, jangan menggunakan *baby oil*/ losion untuk memijat wajah.

Jenis stimulasi yang didapatkan dengan pijat bayi adalah stimulasi raba (taktil), gerak (kinestetik), dan kombinasi stimulasi lain.

Saat pemijatan, orang tua dapat memberikan stimulasi pendengaran dengan mengajak bayi berbicara saat melakukan pijatan, atau melantunkan ayat-ayat Al-Qur'an ataupun mendengarkan musik klasik. Bayi akan mendapatkan stimulasi visual (penglihatan) yaitu dengan melakukan kontak mata dan memberikan mainan yang menarik pada saat memijat bayi.

Pemijatan dapat dilakukan kurang lebih 15-30 menit, tergantung suasana bayi saat itu. Apabila bayi menikmati pijatannya, kita bisa lakukan lebih lama. Apabila pijatan yang kita berikan membuat nyaman, biasanya bayi akan tertidur selama pemijatan.

Sebaiknya pijat bayi dilakukan secara rutin, namun tidak ada batasan baku untuk frekuensinya. Hal penting yang perlu diingat adalah semakin sering kita memberikan stimulasi ini, harapannya hasilnya akan lebih baik untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Manfaat Pijat Bayi

PIJAT bayi salah satu cara berkomunikasi antara orang tua dan sikecil. Jika dilakukan dengan benar, beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Membuat bayi merasa lebih tenang dan nyaman.
2. Membuat tidur lebih nyenyak.
3. Memperkuat hubungan antara orang tua dan bayi.
4. Melancarkan pencernaan.

Pijat bayi bisa menjadi bentuk stimulasi terhadap bayi untuk mendukung tumbuh kembang bayi yang optimal.

dr Aninda Dian Anggraeni: Dokter umum Rumah Sakit JIH.

KOMUNITAS YUSSI

Silaturahmi Seniman Ketoprak Legendaris

MUDA tidak tergantung usia, kata pelukis Spanyol Pablo Picasso.

Jika para seniman lanjut usia berkumpul, bersilaturahmi, bukan semata mengenang masa lalu yang pernah penuh kejayaan. Juga bagian perwujudan semangat berkreativitas yang diidentikkan anak muda.

Lahirnya Yuswa Seniman Sepuh Iki (YUSSI), amsal empiris penegasan implementasi sebuah semangat. Belasan seniman ketoprak berusia lanjut berkumpul dalam wadah yang diharap bisa menjembatani makin kentalnya persaudaraan. Pun mencuatkan atmosfer berkesenian.

Bertempat di Omah Sawah Kradenan Gamping Sleman Yogyakarta, Selasa (29/4), YUSSI diluncurkan. Sekaligus berhalal bi halal. Seniman yang hadir: Muhammad Santosa, Yuningsih, Yati Pesek, Tuminten, Eni Soemadi, Budiati Supriyatman, Marwoto Kawer, Miyanto, Sujilah, Marsidah, Endrawati, Koniherawati, Yuni Saraswati, Yuriya, Martinah, Sri Lestari, Ani Margianto, Ambarwati, Sundari, Kenthel Mardianto, serta tua rumah Nano Asmorodono dan Soemirah.

"Seniman muda banyak yang mengumpulkan. Sementara yang tua, tidak ada yang peduli. Karena itu saya bersama Mbak Yati Pesek mengumpulkan teman-teman mantan ketoprak. Bertemu. Bersilaturahmi. Lahirlah YUSSI," ungkap Nano Asmorodono, sutradara ketoprak.

KR-Latief Noor Rochmans

Anggota YUSSI, komunitas seniman ketoprak legendaris.

Anggota YUSSI bukan orang sembarangan. Pernah tenar pada masanya. Bahkan menginspirasi generasi bawahnya. Seperti Marsidah, Yati Pesek, Yuningsih, Tuminten, Budiati, Miyanto, Marwoto, M Santosa. Legenda yang akan tercatat dalam sejarah ketoprak Yogya dan sekitarnya.

Tak ingin setengah-setengah, YUSSI langsung membentuk kepengurusan. Penasihat Marsidah, Yati Pesek, dan Nano Asmorodono. Ketua Evi Idawati. Sekretaris Budiati Supriyatman. Bendahara Endrawati, Eni Soemadi, dan Yuni Saraswati. "Kami ingin guyub dalam nuansa kekeluargaan yang erat. Tukar kabar. Saling menyemangati," ujar Yati Pesek.

YUSSI direspons positif dan antusias anggota. Karena bukan hal muda mengumpulkan para legenda ketoprak ini. Langkah awal, menggelar pertemuan rutin tiga bulan sekali.

"Saya senang. Lama tak kumpul teman-teman. Semoga yang tua-tua ini bisa bekerjasama dengan yang muda ke depannya," ungkap Marsidah, mantan primadona ketoprak era 1980-an, yang gabung Sapta Mandala.

Di mata Marwoto Kawer, YUSSI merupakan organisasi positif. Lewat pertemuan dan silaturahmi, bisa *ngrabuk umur*.

"Harus *diuri-uri*. Dipupuk. Ketemu teman lama itu bisa bikin hati senang. Bisa menguatkan imun tubuh," tandas pelawak yang berkesenian dari panggung ketoprak.

Usia senja bukan hal yang membuat sedih, ungkap penulis Skotlandia Thomas Carlyle. Hal yang disyukuri bila bisa menyelesaikan semua pekerjaan.

Berkumpulnya para seniman yang punya jasa besar ini, bisa menjadi contoh para pekerja seni saat ini. Bahwa popularitas ada masanya. Tidak selamanya akan eksis. Ketika sudah saatnya meredup dan ditinggal penonton, atau kesenian yang dibelanya mengalami reduksi, harus siap ke alam nyata lagi.

Persahabatan, persaudaraan, menjadi acuan utama di usia senja. Dan mungkin itu akan menjadi satu-satunya yang bisa dibanggakan. "Usia tua memiliki perasaan tenang dan kebebasan besar," kata Plato, filsuf Yunani.

(Latief Noor Rochmans)

KLINIK PKBI

Penyakit di Vulva

Tanya:

Dok, saya usia 40 tahun. Merasa tidak nyaman di sekitar kemaluan, saya periksakan. Dinyatakan saya terkena penyakit vulva. Dok, mohon penjelasan mengenai penyakit vulva. Terima kasih.

Marni, ***Yogya***

Jawab:

Terima kasih Ibu Marni pertanyaannya. Penyakit vulva memang belum familiar di Masyarakat. Vulva merupakan bagian dari organ intim perempuan yang berperan dalam melindungi bagian dalam vagina. Sehingga, penting untuk selalu menjaga kebersihan dan kesehatan organ terluar vagina ini sehingga terhindar dari berbagai penyakit.

Vulva tersusun dari beberapa bagian, yaitu labia mayora, labia minora, klitoris, kelenjar bartholin, dan rambut kemaluan. Bagian-bagian vulva tersebut memiliki fungsinya masing-masing, baik selama berhubungan seksual maupun proses terjadinya pembuahan.

Kesehatan organ reproduksi, termasuk vulva, sangatlah penting untuk selalu dijaga. Bila tidak dirawat dengan baik, ada berbagai jenis penyakit yang dapat terjadi pada vulva, yaitu:

1. Folikulitis disebabkan oleh infeksi bakteri pada folikel rambut. Kondisi ini ditandai dengan munculnya benjolan berukuran kecil, berwarna merah, dan terasa nyeri. Selain di area vulva, benjolan tersebut juga dapat muncul di labia mayora.

2. Dermatits kontak ditandai dengan gejala nyeri, perih, munculnya lepuhan, disertai gatal dan berbentol-bentol. Hal ini terjadi akibat adanya iritasi pada kulit akibat penggunaan parfum, sabun pembersih keperempuanan, kondom lateks, pelumas, atau bahan pakaian tertentu.

3. Kista bartholin. Penyumbatan di kelenjar bartholin dapat memicu terbentuknya kista bartholin. Kondisi ini ditandai dengan munculnya benjolan berisi cairan. Meski umumnya berukuran kecil dan jarang menimbulkan gejala, benjolan yang muncul dapat terinfeksi dan menyebabkan abses atau penumpukan nanah.

4. Lichen planus. Adalah peradangan yang dapat terjadi di berbagai bagian tubuh, termasuk vulva. Bila terjadi di vulva, gejalanya dapat berupa gatal dan nyeri saat berhubungan seksual. Selain itu, kulit vulva akan tampak putih dan berkerut. Tak jarang tampak benjolan berwarna keunguan pada kulit vulva.

5. Atrofi vulva. Kondisi ini ditandai dengan penipisan kulit vulva yang disebabkan penurunan jumlah estrogen menjelang masa menopause. Atrofi vulva mengakibatkan vagina kering, gatal, dan nyeri saat berhubungan seksual.

6. Kanker vulva. Gejala kanker vulva dapat berupa rasa gatal, panas, nyeri, serta muncul benjolan atau luka pada vulva. Gejala lainnya bisa berupa perubahan warna kulit atau benjolan di selangkangan.

Kanker vulva bisa disebabkan oleh infeksi HPV. Selain itu, vulva juga dapat terkena kanker kulit melanoma, kanker kulit karsinoma sel skuamosa, dan kanker pada kelenjar keringat atau kelenjar bartholin. ❑-f

Diasuh: dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes

Pertanyaan ke email: *maribahagia727@gmail.com*